

ACTIVITATS DIRIGIDES FABRA

A partir del 6 d'abril de 2026

HORA	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7.00h - 7.50h	S1			LES MILLS BODYCOMBAT ^{Nova}		
	S3	FUNCIONAL TRAINING ^{Nova}	HYBRID WORKOUT ^{Nova}			
8.00 - 8.50h	S1	LES MILLS BODYPUMP ^{Nova}	GENT GRAN [⊗]	GENT GRAN [⊗]	GENT GRAN [⊗]	
	S2	GENT GRAN [⊗]				
	S3			FUNCIONAL TRAINING ^{Nova}		
	CYC		CYCLING ^{Nova}			
9.00 - 9.50h	S1	LES MILLS BODYBALANCE	PILATES	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA ^{FINEST}	ZUMBA ^{FINEST}
	S2		GENT GRAN [⊗]		GENT GRAN [⊗]	
10.00 - 10.50h	S1	TONIFICACIÓ	TBC	HATHA IOGA	GENT GRAN [⊗]	ESTIRAMENTS
	S2		GENT GRAN [⊗]		PILATES	
11.00 - 11.50h	S1	GENT GRAN [⊗]	GENT GRAN [⊗]	GENT GRAN [⊗]	GENT GRAN [⊗]	
14.30 - 15.15h	S1				GAC	
	S3	FUNCIONAL TRAINING	HIIT	FUNCIONAL TRAINING	CROSS FABRA ^{FINEST}	FUNCIONAL TRAINING
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING		CYCLING
15.30 - 16.15h	S1	PILATES	TONIFICACIÓ	ZUMBA ^{FINEST}	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA ^{FINEST}
	S2					LES MILLS BODYBALANCE
18.10 - 19.00h	S1	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP
	S2	HATHA IOGA		PILATES		
	S3		FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	
	CYC	CYCLING	CYCLING			CYCLING
19.10 - 20.00h	S1	ZUMBA ^{FINEST}	LES MILLS BODYPUMP	TONIFICACIÓ	ZUMBA ^{FINEST}	TONIFICACIÓ
	S2	PILATES	PILATES	LES MILLS BODYBALANCE	HATHA IOGA	ZUMBA ^{FINEST}
	S3	FUNCIONAL TRAINING			FUNCIONAL TRAINING	CROSS FABRA ^{FINEST}
	CYC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	
20.10 - 21.00h	S1	TONIFICACIÓ	LES MILLS BODYCOMBAT	ZUMBA ^{FINEST}	GAC	LES MILLS BODYPUMP
	S2	LES MILLS BODYBALANCE	HATHA IOGA	TONIFICACIÓ	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE
	S3	CROSS FABRA ^{FINEST}	FUNCIONAL TRAINING	CROSS FABRA ^{FINEST}	CROSS FABRA ^{FINEST}	FUNCIONAL TRAINING
	CYC					
20.00 - 21.30h	EXTERIOR		RUNNING		RUNNING	

⊗ AQUESTES ACTIVITATS TENEN UN PREU ESPECIAL. CONSULTA A RECEPCIÓ O AL PERSONAL DEL FITNESS.

Els horaris i el personal tècnic estan subjectes a modificacions segons necessitats.

CYC: cycling

Les classes de Cycling duren 45 minuts.

- Activitats cardio intensitat mitja
- Activitats cardio intensitat alta
- Activitat mixta muscular/cardio intensitat baixa
- Activitat mixta muscular/cardio intensitat mitja
- Activitat mixta muscular/cardio intensitat alta
- Activitats muscular intensitat mitja
- Activitats muscular intensitat alta
- Activitats virtuals